



# Humus BOL

fraichement méditerranéen



Roll It

or

Bowl It



Roulez-le

ou

"Bol"ez-le

## HUMUS BOL

3339-G BOUL. DES SOURCES  
D.D.O., QC H9B 1Z8

(514) 542-1060  
INFO@HUMUSBOL.COM  
WWW.HUMUSBOL.COM



VOTRE MOOD  
AUJOURD'HUI?  
YOUR MOOD TODAY?



**TORTILLA**  
TORTILLA  
3 GARNITURES / 3 TOPPINGS

**1** LE CHOIX /// YOUR CHOICE



BOL RECYCLABLE  
RECYCLABLE BOWL

**BOL**  
BOWL  
6 GARNITURES / 6 TOPPINGS



**2** LES GRAINES /// THE GRAINS



RIZ BRUN  
BROWN RICE



BLÉ CONCASSÉ  
CRACKED WHEAT



QUINOA  
QUINOA



**3** LA LAITUE /// THE GREENS



ROQUETTE  
ARUGULA



BÉBÉ ÉPINARDS  
BABY SPINACH



ROMAINE  
ROMAINE



KALE & AUTRES  
KALE & OTHERS

**4** LA VINAIGRETTE /// THE VINAIGRETTE



MANGUE ET  
GINGEMBRE /  
MANGO, GINGER



AIOLI /  
AIOLI



AVOCAT, LIME, MIEL /  
AVOCADO, LIME, HONEY



CHIPOTLE /  
CHIPOTLE

**5** LA TREMPETTE /// THE DIP



HUMUS /  
HUMUS



HUMUS AUX BETTERAVES /  
BEETS HUMUS



HUMUS ÉPICÉ /  
SPICY HUMUS



SÉSAME /  
SESAME



YOGOURT, MENTHE,  
CONCOMBRE /  
YOGURT, MINT, CUCUMBER



TZATZIKI /  
TZATZIKI



GUACAMOLE (EXTRA15) /  
GUACAMOLE (EXTRA)

## 6 LES GARNITURES /// THE TOPPINGS



TOMATES CERISES  
CHERRY TOMATOES



OIGNONS MARINÉS  
PICKLED ONIONS



CAROTTES  
CARROTS



POIS CHICHES  
CROUSTILLANTS  
CRUNCHY CHICKPEAS



MAÏS  
CORN



OIGNONS BLANCS AU  
SUMAC  
WHITE ONIONS WITH  
SUMAC



OLIVES NOIRES  
BLACK OLIVES



MOZZARELLA  
MOZZARELLA



CONCOMBRE  
CUCUMBER



PATATES DOUCES  
SWEET POTATOES



NAVETS MARINÉS  
PICKLED TURNIPS



GRENADES  
POMEGRANATE



SALSA DE TOMATES  
TOMATO SALSA



ANANAS  
PINEAPPLE



FROMAGE FETA  
FETA CHEESE



BETTERAVES  
BEETS



EDAMAME  
EDAMAME



MENTHE  
MINT



CORIANDRE  
CORIANDER



PERSIL  
PARSLEY



## 7 LA PROTÉINE /// THE PROTEIN



POULET / CHICKEN  
R7.50 B11.99



FROMAGE GRILLÉ /  
GRILLED CHEESE  
R8.25 B12.99



CREVETTES / SHRIMPS  
R7.50 B11.99



BÂTONNETS VÉGÉ /  
VEGGIE STICK  
R5.99 B9.75



BŒUF / BEEF  
R8.25 B12.99



TOFU MARINÉ /  
MARINATED TOFU  
R5.99 B9.75



POISSON /  
FISH  
R7.50 B11.99

BÂTONNETS  
VÉGÉ<sup>(4)</sup> 3,99\$  
VEGGIE STICK<sup>(4)</sup>



ROULEAU AU FROMAGE (CHAQUE)  
CHEESE ROLL (EACH)  
2,00\$



FEUILLES DE VIGNE  
VÉGÉTARIENNES<sup>(5)</sup>  
VEGETARIAN VINE LEAVES<sup>(5)</sup>  
3,99\$



LA TREMPETTE 10 OZ 3,99\$  
THE DIP

CHOIX DE: HUMUS, HUMUS AUX BETTERAVES,  
HUMUS ÉPICÉ, TZATZIKI, GUACAMOLE<sup>EXTRA 1\$</sup>  
HUMUS, BEETS HUMUS, SPICY HUMUS, TZAZIKI,  
GUACAMOLE<sup>1\$ EXTRA</sup>



POMMES DE TERRE MAISON  
HOMEMADE POTATOES  
3,48\$

